

KONTRIBUSI DAYA LEDAK TUNGKAI, KESEIMBANGAN DAN
KELENTUKAN TERHADAP TENDANGAN MAE GERI CHUDAN PADA
CABANG KARATE INKANAS UNM

M. IRSAM SAMPE, Dr. Ramli, M.Pd dan Dr. Fahrizal, M.Pd PGSD DIKJAS
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar @gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap kontribusi daya ledak tungkai terhadap tendangan mae geri chudan cabang karate, kontribusi keseimbangan terhadap tendangan mae geri chudan pada cabang karate, kontribusi kelentukan terhadap tendangan mae geri chudan pada cabang karate, kontribusi daya ledak tungkai, keseimbangan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap tendangan mae geri chudan pada cabang karate Ranting Inkanas UNM. Jenis penelitian adalah deskriptif korelasional dengan melibatkan tiga variabel bebas yaitu daya ledak tungkai, keseimbangan dan kelentukan sedangkan variabel terikat adalah tendangan mae geri chudan pada cabang karate Ranting Inkanas UNM. Populasi penelitian adalah seluruh karateka cabang UNM dengan sampel sebanyak 30 orang yaitu di ambil secara undian. Teknik analisis data yang di gunakan adalah koefisien produk moment pada taraf signifikan 5 persen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap tendangan mae geri chudan pada cabang karate Ranting Inkanas UNM. 2). Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap tendangan mae geri chudan pada cabang karate Ranting Inkanas UNM. 3). Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap tendangan mae geri chudan pada cabang karate Ranting Inkanas UNM. 4). Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama daya ledak tungkai, keseimbangan dan kelentukan terhadap tendangan mae geri chudan pada cabang karate Ranting Inkanas UNM.

Kata Kunci : Tendangan Mae Geri Chudan

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya melibatkan sistem muskuloskeletal semata, namun juga mengikut sertakan sistem lain seperti sistem kardiovaskular, system respirasi, sistem ekskresi, sistem saraf dan masih banyak lagi. Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat (Mutohir & Maksum, 2007).

Di Indonesia pada umumnya orang-orang menggemari olahraga bela diri , itu di lihat dari banyaknya aliran bela diri yang ada di setiap daerah di Indonesia. Di Sulawesi selatan khususnya olahraga bela diri sangat di gemari baik dikalangan anak-anak, dewasa hingga orang tua, laki-laki maupun perempuan di kota maupun di pedesaan, Salah satu aliran bela diri yang digemari oleh masyarakat Sulawesi selatan yaitu Karate. Olahraga bela diri Karate mempunyai perbedaan karakteristik dengan olahraga beladiri lainnya baik itu dari segi gerakan, tehnik, taktik serta peraturan-peraturan dalam latihan ataupun pada saat pertandingan.

Olahraga beladiri Karate adalah merupakan cabang olahraga beladiri yang memadukan gerakan-gerakan dinamis yang mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan dan reaksi. Dimana dibutuhkan suatu kemampuan teknik dasar gerakan diantaranya teknik memukul, menendang, dan menangkis serangan. Salah satu teknik dasar yang paling efektif dalam beladiri Karate adalah teknik serangan dengan tendangan *mae geri chudan* yang mampu melumpuhkan lawan guna mengumpulkan nilai sebanyak-banyaknya pada waktu melakukan serangan.

Pada dasarnya teknik serangan tendangan merupakan beberapa rangkaian gerakan yang dilakukan oleh tungkai kaki dimana dalam proses gerakan tersebut melibatkan fungsi organ lainnya, sehingga dibutuhkan suatu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan antara tungkai

kaki dan gerakan tubuh. Otomatis dari proses gerakan tendangan sering menjadi kendala yang menyebabkan kurang terarahnya tendangan, dan kecepatan tendangan yang tidak maksimal. Hal ini merupakan suatu permasalahan serius yang tidak bisa dianggap sepele.

Teknik tendangan *mae geri chudan* merupakan salah satu jenis teknik dasar tendangan yang memiliki keunggulan dibandingkan dengan tehnik tendangan yang lainnya, dimana proses gerakannya sangat mudah dilakukan dalam posisi bagaimanapun dan kemampuannya melebihi kemampuan pukulan sepuluh kali lipat, tendangan ini untuk sasaran yang berada di depan maka dapatlah dikatakan bahwa teknik tendangan *mae geri chudan* merupakan jenis tendangan yang efektif dan efisien untuk melumpuhkan lawan.

Dari hasil pengamatan penulis terhadap ranting Inkanas UNM sering di jumpai di lapangan adanya kelemahan teknik serangan pada tendangan Mae Geri Chudan untuk tingkat pemula, hal ini kemungkinan disebabkan karena kurangnya kemampuan mengimbangi tubuh terhadap gerakan tungkai kaki saat melakukan tendangan dan kurang maksimalnya kekuatan tungkai kaki saat menendang. Kelemahan tehnik yang dimaksud disini adalah menjelaskan kekurangan-kekurangan atau kelemahan dalam tendangan *mae geri chudan* yang nampak atau terjadi pada karateka ranting Inkanas UNM.

Penguasaan tendangan *mae geri chudan* sangat ditentukan oleh kondisi fisik yang menunjang kemampuan gerakannya. Cara pengembangan kemampuan tersebut dapat dilakukan melalui latihan tertentu yang diarahkan pada pengembangan komponen fisik, seperti komponen fisik daya ledak tungkai keseimbangan dan kelentukan.

Salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan tendangan *mae geri chudan* adalah dengan melalui proses latihan atau belajar secara terus menerus

yang didukung oleh faktor-faktor fisik yang baik.

Peranan komponen fisik khususnya daya ledak tungkai dalam teknik tendangan *mae geri chudan* merupakan hal penentu bagi ketepatan tendangan pada sasaran, dimana pada proses pelaksanaan tendangan *mae geri chudan* dilakukan dalam posisi tendangan lurus kedepan dan salah satu kaki bertumpu sebagai penopang untuk mengimbangi posisi badan pada saat tungkai yang lain melakukan tendangan agar posisi tubuh tetap lentur dan tidak roboh.

Kedudukan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kelentukan dalam proses pelaksanaan tendangan *mae geri chudan* merupakan faktor utama dalam proses pergerakan tungkai, yang membutuhkan kekuatan maksimal untuk menggerakkan tungkai ke dalam pola gerakan tendangan *mae geri chudan* yang dilakukan pada posisi siaga atau kuda-kuda, dimana salah satu kaki berada di belakang dan satunya lagi berada di depan. Kaki belakang diangkat ke atas dan pada saat itulah daya ledak tungkai dikerahkan guna meluruskan paha ke depan dengan cepat menuju sasaran. Oleh karena itu daya ledak tungkai sangat dibutuhkan dalam tendangan *mae geri chudan* guna menghasilkan tendangan yang keras dan terarah.

Dengan menyimak uraian di atas dapat diprediksikan bahwa kemampuan tendangan *mae geri chudan* memerlukan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kelentukan yang akhirnya dapat diintegrasikan secara bersama-sama dalam menghasilkan tendangan yang keras dan tepat pada sasaran.

Dari analisa teknik gerakan *mae geri chudan* dalam olahraga beladiri karate ada dua unsur sangat berperan dalam menghasilkan tendangan yang baik yaitu daya ledak tungkai dan keseimbangan, hal ini diprediksikan berhubungan karena pada saat melakukan tendangan *mae geri chudan* diperlukan daya ledak tungkai dan keseimbangan sehingga dapat

memperlancar proses gerakan *mae geri chudan* yang tepat pada sasaran dan menghasilkan tendangan yang dapat mematikan pertahanan lawan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis ingin mengetahui seberapa besar sumbangan daya ledak tungkai, keseimbangan dan kelentukan terhadap tendangan *mae geri chudan*, sehingga penulis melakukan penelitian tentang “Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan Dan Kelentukan Terhadap Tendangan *mae geri chudan* Pada Cabang Olahraga Karate Ranting Inkanas UNM”

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan meliputi identifikasi variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

1. Variabel dan Desain Penelitian

2. Variabel penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54) mengemukakan bahwa : “variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.” Sedangkan menurut Nana Sudjana (1988:48) bahwa “ variabel secara sederhana dapat diartikan sebagai ciri-ciri dari individu obyek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif.”

Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

a. Variabel bebas

- Daya ledak (X1)
- Keseimbangan (X2)
- Kelentukan (X3)

b. Variabel terikat

- Tendangan *mae geri chudan* (Y)

3. Desain penelitian

Konsep pendekatan ilmiah, mengungkapkan bahwa istilah dari penelitian lazim pula dikatakan sebagai

pendekatan ilmiah, di dalam konsep ini terdiri dari beberapa langkah metodis yang telah disepakati dan memiliki makna ilmiah karena dibutuhkan suatu pertimbangan dengan berorientasi pada pendekatan agar pelaksanaan penelitian menentukan rancangan atau desain penelitian membutuhkan beberapa pertimbangan menurut kosep ilmiah yang terdiri dari jenis pendekatan menurut teknik sampling, variabel serta menurut model pengembangannya.

2. Definisi Operasional Variabel

Agar lebih terarah pelaksanaan penelitian maupun pengumpulan data penelitian, maka perlu diberikan batasan-batasan atau definisi operasional tiap variable yang terlibat yaitu:

1. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai dalam mengerahkan kekuatan dan kecepatan atau tenaga secara maksimal dalam suatu pola gerakan yang dilakukan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya berupa kemampuan melompat. Daya ledak tungkai ditentukan dengan kemampuan lompat jauh dari tempat awalan (*standing broad jump*) dengan satuan centimeter (cm).
2. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mempertahankan system tubuh baik dalam posisi tidak bergerak (statis) maupun lebih-lebih dalam posisi gerak (dinamis) pada waktu melakukan gerakan. Untuk mengukur keseimbangan digunakan tes keseimbangan dinamis.
3. Kelentukan adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Untuk mengukur kelentukan digunakan tes split
4. Kemampuan *tendangan mae geri chudan* adalah suatu kesegaran untuk melakukan tendangan lurus ke depan tepat pada target atau sasaran yang diinginkan dengan posisi siaga

dengan bentuk kuda-kuda yang digunakan kokutzu dachi.

3. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari individu yang di jadikan obyek penelitian. Menurut Sugiono (2000:55) bahwa :”populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas ; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari kemudian di tarik kesimpulan”. Dalam peneltian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek dalam suatu penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah 100 orang karateka cabang UNM

2. Sampel

Penelitian ilmiah tidak selamanya mutlak harus meneliti jumlah keseluruhan obyek yang ada (populasi), melainkan dapat pula mengambil sebagian dari populasi yang ada. Dengan kata lain bahwa yang dimaksudkan yaitu sampel. Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian. Alasan dari penggunaan sampel adalah keterbatasan waktu, tenaga dan banyaknya populasi.

Dengan memilih sampel yang akan diteliti dengan menggunakan teknik purposive random sampling (acak), sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 orang karateka putra dengan menggunakan sampel jenuh .

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empiric sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi tes kelentukan, tes kekuatan tungkain dan tes kemampuan tendangan.

1. Daya ledak tungkai

- a. Tujuan :
Untuk mengukur daya ledak tungkai
- b. Alat dan perlengkapan :
 - Meteran
 - Bak lompatan

- Formulir tes
 - Lakban
 - c. Pelaksanaan :
 - Sampel berdiri di atas papan tolakan dengan lutut ditekuk 45 derajat, kedua lengan lurus ke belakang.
 - Kemudian sampel menolak ke depan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya dan mendarat dengan kedua kaki.
 - d. Penilaian :
 - Hasil yang dicatat adalah jarak terjauh yang dicapai sampel dari tiga kali percobaan. Satuan ukuran yang digunakan adalah skala centimeter (cm).
2. Tes keseimbangan
- a. Tujuan :
untuk mengukur keseimbangan dinamis.
 - b. Alat dan fasilitas :
 - Meteran
 - Stopwatch
 - Lakban
 - Formulir tes.
 - Kamera (dokumentasi)
 - c. Pelaksanaan :
 - Testee berdiri dengan kaki kanan pada titik start, kemudian melompat ke pos yang berukuran 2,54 x 1,9 cm, pos pertama mendarat dengan kaki kiri dan selanjutnya di beri abah-abah untuk jinjit dan berusaha bertahan selama 5 detik. Kemudian melompat lagi ke pos kedua dan mendarat dengan kaki kanan dan berusaha bertahan selama 5 detik, dan seterusnya sampai pada pos terakhir (titik finish) dengan kaki bergantian.
 - d. Penilaian
 - Setiap pos yang dicapai dengan sukses mendarat mendapat skor 5 poin, dan apabila berhasil mempertahankan keseimbangan sampai 5 detik setiap pos mendapat skor 5 poin dengan penilaian 1 poin perdetik. Jadi seorang testee

mungkin menerima maksimum 5 poin per pos, sehingga total maksimum yang dapat diperoleh dari 10 pos adalah 50 poin.

3. Tes Kelentukan (*fleksibility*)

- a. Tujuan:
Untuk mengukur Kelentukan
- b. Alat dan fasilitas:
- Meteran
- Formulir tes
- Alat tulis
- Stopwatch
- Kamera (dokumentasi)
- c. Pelaksanaan tes
- a. Lakukan pose menyerang dengan kedua telapak tangan menekan lantai kaki yang di depan.
- b. Perlahan-lahan, majukan telapak kaki Anda yang di depan untuk melakukan split.
- c. Turunkan tubuh Anda ke lantai.
- d. Penilaian
- Hasil yang dicatat adalah saat berhasil melakukan split atau mencapai batas kelenturan, kemudian pertahankan posisi selama 10 detik selanjutnya akan dilakukan pengukuran berapa batas kelenturannya. Tiga kali percobaan dan hasil kelenturann yang terbesar itu yang di catat.

4. Tes kemampuan tendangan *mae geri chudan*

- a. Tujuan:
Untuk mengukur kemampuan tendangan *mae geri chudan*
- b. Alat dan fasilitas:
- Sabuk
- Tembok (sasaran)
- Stopwatch
- Plaster
- Sabuk atau tali
- Formulir tes
- Alat tulis
- Kamera (dokumentasi)
- c. Pelaksanaan tes:
- 1) Testee berdiri dengan posisi kuda-kuda atau dachi, kaki

depan tekuk, keseimbangan berada di tengah-tengah.

- 2) Bersamaan dengan aba-aba “mulai” testee melakukan gerakan tendangan kea rah sasaran dengan salah satu kaki terkuat.
 - 3) Gerakan tendangan mae geri chudan dilakukan dalam waktu 60 detik.
 - 4) Testee diberi kesempatan melakukan tendangan sebanyak tiga kali perlakuan.
- d. Penilaian:

Hasil kemampuan tendangan *mae geri chudan* adalah jumlah ulangan gerakan yang dilakukan dengan cepat dan terarah pada sasaran yang telah ditentukan. Hasil terbaik dari tiga kali kesempatan merupakan data kemampuan tendangan.

Teknik Analisis Data

Hasil yang diperoleh dalam penelitian yaitu data daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lompat jauh akan dianalisis dengan statistic dekrptif maupun statistic parametric, dengan menggunakan bantuan computer Program SPSS versi 20.0 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha =$

0,05.

C.Hasil

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas, daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan serta kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Maka terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya.

Data hasil tes dan pengukuran Daya Ledak Tungkai , Keseimbangan dan kelentukan dengan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik infrensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maximum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan, yaitu uji normalitas data.

1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data Daya Ledak Tungkai , Keseimbangan dan Kelentukan dan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate. Analisis deskrtiptif meliputi; total nilai, rata-rata, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data Daya Ledak Tungkai , Keseimbangan dan Kelentukan dan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Hasil analisis deskriptif setiap

	N	M ea n	M in	M ax	Ra nge	Std . De v	Vari ance
D L T	30	2. 45	2. 21	2. 89	0.6 8	0.2 0	0.04
K S	30	71 .6 6	60 .0 0	85 .0 0	25. 00	6.3 4	40.2 3
K L	30	10 .9 0	4. 00	18 .0 0	14. 00	4.1 8	17.4 7
T M C	30	28 .3 6	24 .0 0	34 .0 0	10. 00	2.9 5	8.72

variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif setiap variabel.

Keterangan :

DLT : Daya ledak tungkai
KS : Keseimbangan
KL : Kelentukan
KTD : Kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan

Dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran data Daya Ledak Tungkai , Keseimbangan dan Kelentukan dan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Daya Ledak Tungkai pada Karateka UNM, diperoleh rata-rata 2.45, standar deviasi 0.20, minimal 2.21, maksimal 2.89, rentang 0.68.
- Keseimbangan pada Karateka Inkanas UNM diperoleh rata-rata 71.66, standar deviasi 6.34, minimal 60.00, maksimal 85.00, 25.00.
- Kelentukan pada Karateka Inkanas UNM diperoleh rata-rata 10.90, standar deviasi 4.18, minimal 4.00, maksimal 18.00, rentang 14.00.
- Kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Karateka UNM, diperoleh, rata-rata 28.36, standar deviasi 2.95, minimal 24.00, maksimal 34.00, rentang 10.00.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran umum data Daya Ledak Tungkai , Keseimbangan dan Kelentukan dan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan

atau saling kontribusi antara variabel penelitian tersebut. Untuk membuktikan apakah ada kontribusi yang signifikan antara variabel bebas yaitu daya ledak tungkai, dan Keseimbangan dan Kelentukan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan uji normalitas data.

2. Pengujian normalitas data.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data Daya Ledak Tungkai , Keseimbangan dan Kelentukan dan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Prob.	Ket
DLT	0.143	0.143	-0.108	0.786	0.568	Normal
KS	0.200	0.153	-0.200	1.098	0.180	Normal
KL	0.123	0.123	0.104	0.672	0.757	Normal
TMC	0.143	0.140	0.143	0.784	0.570	Normal

Inkanas UNM, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 4. 2. Rangkuman hasil uji normalitas data setiap variabel penelitian.

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data Daya Ledak Tungkai , Keseimbangan dan Kelentukan dan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Daya Ledak Tungkai pada Karateka Inkanas UNM diperoleh nilai $(KS - Z) = 0.786$ ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data Daya Ledak Tungkai

pada Karateka Inkanas UNM mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- b. Keseimbangan pada Karateka Inkanas UNM diperoleh nilai $(KS - Z) = 1.098$ ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa Keseimbangan dan Kelentukan pada Karateka Inkanas UNM. mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- c. Kelentukan pada Karateka Inkanas UNM diperoleh nilai $(KS - Z) = 0.672$ ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa Keseimbangan dan Kelentukan pada Karateka UNM. mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- d. Kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Karateka Inkanas UNM diperoleh nilai $(KS - Z) = 0.784$ ($P > 0.05$), maka dapat dikatakan bahwa data kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Mahasiswa FIK UNM mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

3. Analisis Regresi Hasil Penelitian

Penjelasan tentang kemampuan dari daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan dan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan atau tiap variabel yang diteliti akan dijelaskan melalui frekuensi persen data yang dijelaskan berdasarkan data deskriptif tiap pelaksanaan tes yang telah dilakukan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan memalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Oleh karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji

hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik.

Untuk menguji hipotesis tersebut maka dilakukan uji regresi antara data kemampuan fisik yang meliputi daya ledak tungkai dan Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dengan menggunakan teknik regresi sederhana.

a. Regresi nilai Daya ledak tungkai dengan kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan

Untuk mengetahui besaran Kontribusi Daya ledak tungkai terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan , pada cabang Karate dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisis data Daya ledak tungkai dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 4.3. Rangkuman hasil analisis

Variabel	B	P	Keterangan
DLT(X_1) dengan TMC (Y)	0.151	0.000	Signifikan

regresi Daya ledak tungkai terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi , diperoleh nilai regresi hitung (β) = 0.748 ($P < 0.05$) dengan derajat derminasi = 0.023 dengan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa Daya ledak tungkai berkontribusi sebesar 2.3%. Dengan demikian ada Kontribusi yang antara Daya ledak tungkai Terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate sehingga apabila seseorang memiliki daya ledak tungkai yang baik dan menguasai teknik Tendangan Mae Geri Chudan dengan baik, maka akan diikuti pula dengan kemampuan melakukan Tendangan Mae Geri Chudan dengan lebih baik.

b. Regresi nilai Keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan

Untuk mengetahui besaran nilai kontribusi Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae

Geri Chudan pada cabang Karate maka

Variabel	B	P	Keterangan
KS(X ₂) dengan TMC (Y)	-0.454	0.00 0	Signifikan

dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4.4. Rangkuman hasil analisis regresi Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate

Berdasarkan tabel 4 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi, diperoleh nilai regresi hitung (β) = -0.454 ($P < 0.05$), dengan derajat determinasi = 0.206 dengan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa Keseimbangan dan Kelentukan berkontribusi sebesar 20.6 %. Dengan demikian ada Kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan . Sehingga apabila seorang memiliki Keseimbangan dan Kelentukan yang baik dan menguasai teknik Tendangan Mae Geri Chudan , maka akan diikuti pula dengan kemampuan dalam melakukan Tendangan Mae Geri Chudan yang lebih baik pula.

c. Regresi nilai Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan

Untuk mengetahui besaran nilai kontribusi Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate maka dilakukan analisis regresi. Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4

Variabel	B	P	Keterangan
KL (X ₂) deng an TMC (Y)	-0.653	0.00 0	Signifikan

Tabel 4.5. Rangkuman hasil analisis regresi Kelentukan terhadap

kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate

Berdasarkan tabel 4 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi, diperoleh nilai regresi hitung (β) = -0.454 ($P < 0.05$), dengan derajat determinasi = 0.427 dengan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa Keseimbangan dan Kelentukan berkontribusi sebesar 42.7 %. Dengan demikian ada Kontribusi yang signifikan antara Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan . Sehingga apabila seorang memiliki Kelentukan yang baik dan menguasai teknik Tendangan Mae Geri Chudan , maka akan diikuti pula dengan kemampuan dalam melakukan Tendangan Mae Geri Chudan yang lebih baik pula.

d. Regresi ganda Daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate

Untuk mengetahui keeratan kontribusi daya ledak tungkai dan Keseimbangan dan Kelentukan secara bersama terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate

Variabel	R _o	P	Keterangan
DLT(X ₁), KRK(X ₂), terhadap KTD(Y)	0.684	0.000	Signifikan

dilakukan analisis regresi ganda.

Rangkuman hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 4. 6. Rangkuman hasil analisis regresi ganda daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate

Berdasarkan tabel 5 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan regresi ganda, diperoleh nilai regresi hitung (R_0) = 0.684 ($P < 0.05$), dengan derajat determinasi = 0.468 atau memberikan kontribusi secara bersama sebesar 48.6 % Sehingga dapat dijelaskan ada Kontribusi yang signifikan antara Daya ledak tungkai, Keseimbangan

dan Kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate . Dengan demikian apabila seseorang memiliki Daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan yang sama-sama baiknya, maka dapat diharapkan mampu mendongkrak kemampuan dalam melakukan teknik Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang olahraga sepak bola.

1. Pengujian Hipotesis

Ada tiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Keempat hipotesis tersebut harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji kontribusi Pearson (statistik parametrik) maka diperoleh hasil seperti berikut ini:

1. Hasil uji hipotesis pertama

Ada kontribusi yang signifikan Daya ledak tungkai terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dalam Cabang Karate Ranting Inkanas UNM

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada Kontribusi yang signifikan antara Daya ledak tungkai terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dalam Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika Tendangan Mae Geri Chudan dianalisis dari proses gerak yang terlibat didalamnya, maka unsur kemampuan fisik Daya ledak tungkai sangat mendukung kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dalam Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Dimana kemampuan seorang pemain Karate dapat mempergunakan daya ledak tungkainya dalam menggerakkan tubuh dalam waktu kerja yang maksimal,.

Sehingga pemain Karate yang memiliki daya ledak tungkai yang baik akan dengan sendirinya mampu

melakukan gerakan mengayunkan tungkai dan menggerakkan tubuh untuk mendapatkan momentum pada saat perkenaan kaki dengan sasaran tubuh lawan. Dengan demikian pemain Karate akan dengan sendirinya akan memudahkan melakukan gerakan menendang pada saat bebas ataupun dalam keadaan diserang oleh lawan. Dalam hal ini, daya ledak tungkai akan memberikan Kontribusi yang sangat berarti, dan memberikan Kontribusi sebesar 2.3 % dalam melakukan gerakan Tendangan Mae Geri Chudan secara tepat.

2. Pengujian hipotesis kedua

Ada kontribusi yang signifikan Keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dalam Cabang Karate Ranting Inkanas UNM

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada Kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika Tendangan Mae Geri Chudan didukung oleh Keseimbangan dalam proses pergerakan tungkai diayunkan ke belakang dan ke depan dari proses gerak mengayun sambil mengontrol arah kaki menuju sasaran dan segera menarik agar kaki tak dapat di tangkap ataupun di tangkis oleh lawan, maka unsur kemampuan fisik Keseimbangan sangat mendukung kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dalam Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Dimana kemampuan seorang pemain Karate akan menghasilkan ayunan tungkai dan Tendangan Mae Geri Chudan dengan kuat dan tepat.

Sehingga pemain Karate yang memiliki Keseimbangan dan Kelentukan yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan gerakan menendang. Dengan memiliki Keseimbangan dan Kelentukan

dalam Tendangan Mae Geri Chudan dalam cabang Karate , Keseimbangan dan Kelentukan akan memberikan Kontribusi terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate sebesar 20.6 %.

3. Pengujian hipotesis ketiga

Ada kontribusi yang signifikan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dalam Cabang Karate Ranting Inkanas UNM

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada Kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika Tendangan Mae Geri Chudan didukung oleh kelentukan dalam proses pergerakan tungkai diayunkan ke belakang dan ke depan dari proses gerak mengayun sambil mengontrol arah kaki menuju sasaran mendapat ruang yang lebih luas karena didukung oleh kelentukan yang baik sehingga dapat menjangkau sasaran dengan baik dan tepat, maka unsur kemampuan fisik Kelentukan sangat mendukung kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dalam Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Dimana kemampuan seorang pemain Karate akan menghasilkan ayunan tungkai yang tinggi dan Tendangan Mae Geri Chudan dengan kuat dan tepat.

Sehingga pemain Karate yang memiliki Kelentukan yang baik akan dengan sendirinya mampu melakukan gerakan menendang. Dengan memiliki Kelentukan dalam Tendangan Mae Geri Chudan dalam cabang Karate , Kelentukan akan memberikan Kontribusi terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada cabang Karate sebesar 42.7 %.

4. Pengujian hipotesis keempat

Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan dalam Cabang Karate Ranting Inkanas UNM.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada Kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara Daya ledak tungkai dan Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Apabila pemain Karate memiliki unsur Daya ledak tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan secara bersama-sama dalam kondisi yang baik akan mampu melakukan seluruh rangkaian dalam Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Ini dapat dilihat dari besarnya Kontribusi yang diberikan, yakni sebesar 46.8 %.

C. PEMBAHASAN

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian ini.

1. Ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara Daya Ledak Tungkai terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan

hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika Tendangan Mae Geri Chudan dianalisis dari proses gerak yang terlibat didalamnya, maka unsur kemampuan fisik daya ledak tungkai sangat mendukung kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM.

Dimana kemampuan seorang pemain Karate dapat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja yang maksimal, dan dapat membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Sehingga pemain Karate yang memiliki Daya Ledak Tungkai yang kuat akan dengan sendirinya mampu melakukan gerakan mengayunkan tungkai dengan ayunan yang kuat untuk mendapatkan momentum pada saat perkenaan kaki dengan sasaran tubuh lawan dengan semaksimal mungkin. Dengan demikian pemain Karate akan dengan sendirinya akan memudahkan melakukan gerakan menendang pada saat tungkai bergerak ke arah sasaran secara berturut-turut dengan normal. Dalam hal ini, Daya Ledak Tungkai akan memberikan sumbangan yang berarti sebesar 2.3 % dalam melakukan gerakan Tendangan Mae Geri Chudan secara kuat untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan terarah.

2. Ada kontribusi yang signifikan Keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan Cabang Karate Ranting Inkanas UNM

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan

memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika Tendangan Mae Geri Chudan didukung oleh Keseimbangan dalam proses pergerakan tungkai diayunkan ke belakang dan ke depan dari proses gerak menendang, maka unsur kemampuan fisik Keseimbangan dan Kelentukan sangat mendukung kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Dimana kemampuan seorang pemain Karate akan menghasilkan ayunan tungkai semakin cepat. Sehingga pemain Karate yang memiliki Keseimbangan yang kuat akan dengan sendirinya mampu melakukan daya tarik tungkai ke depan dengan kuat atau akan adanya sentakan tungkai yang kuat untuk menghasilkan ayunan tungkai ke depan. Dengan demikian pemain Karate akan dengan mudah melakukan gerakan ayunan tungkai dengan normal. Dalam hal ini, Keseimbangan akan memberikan dukungan terhadap penambahan daya pada tungkai, yang dapat terlihat dengan besarnya sumbangan yang diberikan. Adapun sumbangan tersebut sebesar 20.6 %.

3. Ada kontribusi yang signifikan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan Cabang Karate Ranting Inkanas UNM

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Jika Tendangan Mae Geri Chudan didukung oleh kelentukan dalam proses pergerakan tungkai diayunkan ke belakang dan ke depan dari proses gerak menendang, maka unsur kemampuan fisik Kelentukan sangat mendukung kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas

UNM. Dimana kemampuan seorang pemain Karate akan menghasilkan ayunan tungkai kedepan dengan leluasa. Sehingga pemain Karate yang memiliki ruang gerak dan jangkauan yang lebih jauh dan dengan sendirinya mampu melakukan ayunan tungkai yang kuat ke depan. Dalam hal ini, kelentukan akan memberikan dukungan terhadap penambahan jangkauan pada tungkai, yang dapat terlihat dengan besarnya sumbangan yang diberikan. Adapun sumbangan tersebut sebesar 42.7 %.

4. Ada kontribusi yang signifikan Daya Ledak Tungkai , Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan Cabang Karate Ranting Inkanas UNM.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara Daya Ledak Tungkai Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Apabila pemain Karate memiliki unsur Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan dan Kelentukan secara bersama-sama dalam kondisi yang baik akan mampu melakukan seluruh rangkaian dalam pelaksanaan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM. Ini dapat dilihat dari besarnya kontribusi yang diberikan, yakni sebesar 46.8 %.

D. KESIMPULAN

Penelitian tentang panjang tungkai, daya ledak tungkai dan Keseimbangan dan Kelentukan dengan kemampuan lompat jauh dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM .

2. Ada kontribusi yang signifikan antara Keseimbangan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM.
4. Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan tungkai, Keseimbangan dan Kelentukan terhadap kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan pada Cabang Karate Ranting Inkanas UNM.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Penerbit : PT. Rineka Cipta
- Bermanhot.S. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm. 1-23
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dwijowinoto Kasiyo. (1993). *Dasar Kepelatihan*. IKIP Semarang. Press Semarang.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Phsykologi dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud Durjen Berham.
- M. Nakayama. (1966). *Dynamic Karate*. London : Ward Lock Limited.
- Muhyi Faruq, Muhammad, dkk.2011:12
Bulu Tangkis Dengan Berolahraga Dengan

Berkarakter. Surabaya : PT. Java
Pustaka.

Mutohir & Maksum, (2007). *Sport Development Index*. (Konsep, Metodologi dan Aplikasi) *Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Penerbit PT. Index. Jakarta

Oyama Masitatzu. (1994). *Teknik Oyama Karate Seni Kihon*. Penerjemah ir.

J.B.Sujoto.,M (1996). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon* Jakarta PT. Elex Media Komputerindo Kelompok Gramedia.

Rani, Abd. Adib. (1989). *Pengaruh Strategi Biomekanika Terhadap Prestasi Belajar Keterampilan Bermain Sepakbola Ditinjau Dari Tingkat Kemampuan Fisik*. Jakarta : Disertai Pascasarjana. IKIP Jakarta.

- Rahantoknam,B.E. (1988), *Belajar Motorik Teori Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta:Dirjen Dikti.Depdikbud.
- Sajoto, Mochammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen P&K Dirjen DIkti PPLPTK.
- Harsono, (1988).*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Diklat Materi Kuliah Guru Penjas. Jakarta : Depdikbud RI.
- Sudjana, Nana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit : PT . Tarsito.
- Sugiyono. (2000). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta.